

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств» г. Бакала*

«Гимнастика»

Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
в области хореографического искусства
«Подготовка к обучению в ДШИ»
(1-летний срок обучения)

Рассмотрено
Методическим советом
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Принято
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Утверждено
Директор Третинник Г.Н.

« 14 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года

« 16 » января 2014 года



Разработчик: Пахорукова Д.Д. преподаватель хореографии МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Рецензент:

Долинина Н.Н. преподаватель музыкально-теоретических дисциплин высшей категории, зам. директора по УВР МБОУ ДО «ДШИ» г. Бакала

Рецензент:

Павлов Ю.Л. зам. директора по МР, преподаватель специального фортепиано высшей категории МБОУ ДО «ДШИ №1» г. Сатка

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план.....	5
Содержание учебного предмета.....	6
Требования к уровню подготовки учащихся.....	10
Формы и методы контроля, система оценок.....	10
Методическое обеспечение учебного процесса.....	11
Список литературы.....	12

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» от 12.03.2012 г. и на основе собственного педагогического опыта.

Учебный предмет «Гимнастика» является базовой дисциплиной, которая направлена на развитие профессионально необходимых физических качеств, на формирование у детей знаний, умений и навыков, которые позволят в дальнейшем осваивать профессиональный образовательные программы в области хореографического искусства.

Срок освоения программы для детей, поступающих в образовательное учреждение в возрасте 5,5 лет до 6,5 лет, составляет 1 год.

Продолжительность учебных занятий составляет 35 недель в год.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Основной формой проведения уроков являются мелкогрупповые занятия преподавателя с учащимися.

Цель учебного предмета:

Создать условия для обучения и овладения учащимися специальными знаниями, умениями и навыками двигательной активности, способствующими формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укреплению дыхательной мускулатуры и диафрагмы, развитию гибкости, выносливости.

Задачи учебного предмета:

- сформировать знания об анатомическом строении тела;
- обучить приемам правильного дыхания для укрепления мышц сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развивать природные способности учащихся, прививать тягу к сознательному изучению движений и освоению знаний;
- развивать двигательный аппарат ребенка и оснащать его необходимыми двигательными навыками: гибкостью, точностью, легкостью, устойчивостью, танцевально-ритмической координацией и выразительностью;
- способствовать воспитанию психологических качеств личности: организованности, дисциплинированности, аккуратности, выносливости;
- учить выполнять комплекс упражнений на развитие мышечно-связочного аппарата, гибкости корпуса, укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки;
- развивать интерес у обучающихся к здоровому образу жизни, формировать знания о роли физической культуры и спорта;
- знакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени		Всего часов
	Классы		
Классы	1 год обучения		
Полугодия	I	II	
Количество недель	16	19	
Аудиторные занятия	16	19	35
Максимальная учебная нагрузка	16	19	35

Структура программы включает в себя: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание учебного предмета, требования к уровню подготовки обучающихся, формы и методы контроля, систему оценки, методическое обеспечение учебного предмета, список литературы.

«Пояснительная записка» содержит краткую характеристику предмета, его роль в образовательном процессе, срок реализации учебного предмета, объем учебного времени, цель и задачи предмета. Раздел «Учебно-тематический план» включает последовательность изучения тем программы с указанием распределения учебных часов по разделам и темам учебного предмета. Раздел «Содержание учебного предмета» состоит из: теоретических знаний о строении и функциях человеческого тела, обогащения словарного запаса учащихся в области специальных знаний, разминочного комплекса упражнений по кругу, экзерсиса у балетного станка, экзерсиса на середине зала, allegro, а также работы в парах и индивидуальной домашней работы, творческих заданий с оценочным контролем. «Требования к уровню подготовки обучающихся» разработаны на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств». «Формы и методы контроля, система оценки» имеют следующие составляющие: требования к организации и форме проведения текущего контроля. «Методическое обеспечение учебного процесса» содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов организации образовательного процесса. Список литературы состоит из перечня нотной и методической литературы.

I. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
			Максимальная учебная нагрузка	Аудиторные занятия
1	Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»	Урок	2	2
2	Разминочный комплекс упражнений по кругу	Урок	7	6
3	Разминочный комплекс упражнений на середине зала	Урок	7	6
4	Экзерсис на середине зала	Урок	6	5
5	Экзерсис у балетного станка	Урок		5
6	Акробатические упражнения	Урок		6
7	Упражнения в парах	Урок	6	5
	Итого:		35	35

II. Содержание учебного предмета

В первый год обучения учебного предмета «Гимнастика» закладываются основные теоретические и практические знания, необходимые для успешного освоения данного курса. Знакомство с основами анатомо-физиологического строения тела, обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний, овладение правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений являются теоретической базой для данного учебного предмета. Практические задачи первого класса направлены на исправление отдельных недостатков в физическом строении тела и формирование правильной осанки, на овладение первоначальными навыками координации движений, на

развитие сознательного управления своим телом и как следствие - укрепление общефизического состояния учащихся, что положительно скажется на овладении учебного предмета «Гимнастика», а в дальнейшем - и других хореографических дисциплин.

Для первого года обучения рекомендуется упражнения основной части урока выполнять на полу в положении лежа и сидя, так как у детей в этом возрасте недостаточно окреп позвоночный столб и слабо развит мышечно-связочный аппарат.

По окончании курса обучения учащиеся должны:

знать:

- основные функции человеческого тела;
- основные термины учебного предмета;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- правила исполнения изученных упражнений.

уметь:

- выполнять комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечного корсета и развитию двигательного аппарата;
- сознательно управлять своим телом;
- распределять движения во времени и пространстве;

владеть навыками:

- правильного дыхания;
- элементарной координации движений;
- правильного построения самостоятельной работы.

Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»

1. Скелет человека:

- позвоночный столб;
- скелет верхних конечностей;
- скелет нижних конечностей.

2. Суставы:

- суставы верхних конечностей;
- тазобедренный сустав;
- суставы нижних конечностей.

3. Мышцы:

- спины;
- груди и живота;
- верхних конечностей;
- нижних конечностей.

Основные термины: «лягушка», «складочка», «калачик», «кольцо», «уголок», «самолёт», «лодочка», «пингвинчики», «мостик», шпагат, полушпагат, стойка на лопатках, позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plie, grand plie, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve saute.

Разминочный комплекс упражнений по кругу 1. Шаги:

- с носка на всю стопу;
- на полупальцах;
- на пятках;

- с подъемом ноги, согнутой в колене. 2. Бег:
- с захлестыванием ног назад;
- с подниманием ног вперед, согнутых в коленях.

Разминочный комплекс упражнений на середине зал Весь комплекс разминочных упражнений выполняется из исходного положения сидя на полу с вытянутыми ногами вперед по VI позиции.

1. Упражнения для разогрева мышц шеи:
 - наклоны головы вперед, назад, к правому и к левому плечу;
 - повороты головы направо, налево;
 - круговые вращения головой.
2. Упражнения для разогрева плечевых, локтевых суставов, кистей:
 - подъем и опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе;
 - поочередное и одновременное выдвигание плеч вперед, назад;
 - круговые движения плечами поочередно и одновременно;
 - из исходного положения натянутые руки в стороны - сгибание и разгибание локтевых суставов вместе и поочередно;
 - круговые вращения руками от локтя вместе и поочередно, закрепив плечи на месте;
 - из исходного положения натянутые руки в стороны или обе впереди;
 - сгибание и разгибание кистей поочередно и вместе;
 - круговые вращения кистями вместе и поочередно.
3. Упражнения для разогрева мышц спины:
наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам, в стороны (руки закрыты на поясе или раскрыты в стороны).

Экзерсис на середине зала

1. Упражнения для стоп.
Сидя на полу и лежа на спине:
 - сократить и вытянуть стопы по VI позиции ног (одновременно и поочередно);
 - круговые движения стопами;
 - с фиксацией мизинцев на полу с сокращенными (сокращенная I позиция) и вытянутыми стопами.Лежа на животе:
 - приведение ног из натянутой VI позиции в положение I позиции.
2. Упражнения на развитие выворотности
Сидя на полу:
 - наклоны корпуса к ногам широко раскрытым в стороны;
 - подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола;
 - «лягушка» (сидя, лежа на спине, лежа на животе).
3. Упражнения на развитие гибкости вперед
Сидя на полу:
 - наклоны корпуса вперед к ногам в VI и I позиции ног;
 - «Складочка» по I позиции ног - колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.Лежа на спине:
 - подтягивание к груди согнутой в колене ноги поочередно, затем двух ног одновременно в положение «калачик»;
 - раскачивание вперед - назад в положении «калачик».
4. Упражнения на развитие гибкости назад
Лежа на животе:
 - port de bras назад с опорой на предплечья, «поза сфинкса»;
 - port de bras на вытянутых руках;
 - «кольцо» - глубокое port de bras на вытянутых руках;
 - одновременно согнуть носы в коленях, носками коснуться головы.Стоя на коленях:

- наклон корпуса вправо - назад, правой рукой коснуться левой пятки, упираясь на нее рукой, подать бедра сильно вперед.

5. Силовые упражнения для мышц живота

Сидя на полу:

- «уголок» - колени подтянуть к груди и выпрямить вверх максимально близко к корпусу, в исходное положение прийти через сгибание колен у груди, поставив ноги на носки с последующим вытягиванием, либо медленно опустить прямые ноги, удерживая их вместе;

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног с медленным опусканием на пол.

Лежа на спине:

- поочередное и одновременное поднимание прямых ног на 45 и 90 градусов (носками в потолок) с медленным опусканием на пол, руки раскрыты в стороны, лежат на полу ладонями вниз.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Лежа на животе:

- подъем прямых ног по VI позиции назад поочередно и вместе, оставляя руки и голову на полу;

- подъем корпуса с руками вверх, в потолок поочередно и вместе, удерживая ноги на полу;

«самолет» - одновременный подъем и опускание рук и ног с прогибом корпуса (размеренное и с фиксацией корпуса в прогибе);

- «плодочка» - поочередный отрыв от пола рук и ног с раскачиванием и перекатом вперед - назад.

7. Упражнения на развитие шага.

Лежа на спине:

- battement releve lent на 90 градусов по VI позиции вперед;

- медленный подъем двух ног вместе на 90 градусов (в потолок), медленно развести ноги в стороны, стараясь достать стопами до пола (поперечный шпагат), затем собрать ноги в I позиции вверх и опустить в исходное положение;

- grand battement jete вперед по VI позиции;

Лежа на животе:

- grand battement jete назад по VI позиции;

Лежа на боку:

- grand battement jete в сторону по VI позиции.

Экзерсис у балетного станка

Лицом к станку:

- releve по VI позиции ног;

- I, II, III, V позиции ног;

- releve по I и II позиции ног;

- по VI позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено точно прямо, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;

- по I позиции поднять ногу на полупальцы, затем на пальцы, колено находится в выворотном положении, вернуть ногу в исходное положение в обратном порядке;'

- пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции;

port de bras назад, в сторону по VI и I позиции

- demi plie по I и II позиции;

- grand plie по II позиции;

- перенос веса тела с ноги на ногу по II выворотной позиции;

- temps leve saute по I и II позиции ног.

Спиной к станку:

- пружинящие наклоны с прямой спиной вперед по VI, II параллельной, по I и II выворотной позиции, руки на станке, сзади за спиной;
- «кошечка» - последовательное скручивание позвоночника из прямого положения с переходом в наклон вперед, затем в обратном порядке, руки на станке, сзади за спиной;
- grand battement jete вперед по VI позиции ног.

Акробатические упражнения

1. Стойка на лопатках с поддержкой и под спиной.
2. Кувырок вперед в группировке.
3. Перекаты вперед - назад на спине в группировке
4. «Мостик» из положения лежа на полу.
5. Полушпагаты.
6. Шпагаты: прямой на правую и левую ноги, поперечный.

Упражнения в парах

Кувырок вперед в группировке. Из упора лежа на животе в медленном темпе выполнить кувырок вперед с помощью партнера, удерживающего исполнителя за ноги. В момент сгибания рук и наклона головы вперед партнер проталкивает вперед исполнителя, создавая импульс для вращательного движения.

1. «Лодочка». Партнер, удерживая за ноги, покачивает исполнителя

Лежа на животе:

- подъем и опускание туловища, руки в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.

Лежа на спине:

- подъем и опускание туловища с руками в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.

2. «Мостик» из положения стоя. Партнер поддерживает руками спину исполнителя в момент опускания назад.

3. Растяжка. С широко раскрытыми ногами в стороны сесть лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки, попеременно тянуть друг друга вперед.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения учебной программы «Гимнастика» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координации движений.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Оценка качества реализации учебного предмета является составной частью содержания учебного предмета и включает в себя текущий контроль успеваемости обучающихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Качество подготовки обучающихся при проведении текущего контроля в баллах не оценивается в связи с возрастом обучающихся.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Данный раздел программы содержит методические рекомендации педагогическим работникам, обоснование методов работы по основным направлениям (теоретические знания, двигательные навыки и исполнительская техника, самостоятельная работа, творческие задания), способов достижения необходимых результатов; описание заданий, упражнений, а также рекомендации об организации самостоятельной работы учащегося.

Основные направления учебной и воспитательной работы по учебному предмету «Гимнастика» реализуются на аудиторных учебных занятиях.

Аудиторные занятия проводятся в виде урока, включающего в себя: совместную работу педагога и учащихся по выполнению гимнастических упражнений (подготовительная часть, основная и заключительная), творческие задания (групповые или индивидуальные. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения в зависимости от конкретных задач, поставленных педагогом, а также зависеть от индивидуально- физиологических и возрастных особенностей учащихся.

Так, в первый год обучения гимнастике, когда у ребенка не окреп мышечный корсет и связочный аппарат, упражнения основной части урока исполняются на полу (лежа и сидя). В дальнейшем можно добавлять упражнения у балетного станка, на середине зала и др.

В организации урока важно правильное размещение учащихся в классе. При выполнении упражнений на середине зала детей нужно разместить в шахматном порядке, что позволит педагогу контролировать каждого учащегося и поможет соблюсти правила техники безопасности. Занятия в классе перед зеркалом способствуют выработке самоконтроля за исполнением упражнений, но их необходимо чередовать с занятиями без зеркала с исполнением движений в разные точки класса - это научит контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений и разовьет пространственную координацию.

Основные методы работы педагога на уроке — показ движений и словесное объяснение. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль.

Так, на начальном этапе обучения больше внимания уделяется показу. Показ должен быть точным, технически грамотным и качественным. Словесное объяснение комментирует показ, указывая на важные детали, формирует понятийный минимум, необходимый на начальном этапе обучения.

На втором году обучения показ становится более обобщенным, а словесный метод используется для большего осмысления учащимися исполнительской техники.

В обучении учащихся преподаватель должен придерживаться принципов последовательности, постепенности (от простого - к сложному), доступности и наглядности. Программа обучения должна носить воспитательный и систематичный характер; строиться на активности и сознательности учащихся в освоении учебного предмета. Сознательное исполнение учащимися упражнений поможет ускорить укрепление мышечно-связочного аппарата, закрепить теоретические знания и практические умения, повысит исполнительскую технику.

С первых уроков необходимо ознакомить учащихся с анатомическим строением тела и основными терминами учебного предмета. Эти знания помогут ученику на начальном этапе сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног и головы. Необходимо донести до каждого учащегося информацию о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Учитывая большую нагрузку на мышечно-

связочный аппарат и наличие акробатических упражнений, рассказать о правилах по технике безопасности.

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Правильно подобранный музыкальный материал помогает дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора.

Задачей занятий на первом году обучения является воспитание у детей умения слушать музыку, соединять движения с музыкой, свободно двигаться под любую музыку. Позже занятия должны развивать в детях способность переживать содержание музыки, чувствовать музыкальный образ и, в конечном итоге, пробуждать в них творчество, способность к импровизации и самовыражению.

Музыкальное оформление урока должно помогать осваивать материал учебного предмета, соответствовать его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Так, для тренажных упражнений нужно использовать музыкальные произведения квадратного размера, с четким ритмом, с ярко выраженным вступлением и окончанием музыкального предложения. Для начинающих музыкальный материал должен быть с простым ритмическим рисунком. Музыка (вместе с педагогом) задает ход урока, несет художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются к концертмейстеру, предлагающему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Список литературы

Методическая литература

1. Вихрева, Н. А. Экзерсис на полу / Н. А. Вихрева. - М. : Владос, 2003.
2. Ивлева, Л. Д. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин. - Челябинск : ЧГАКИ, 2006.
3. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В. В. Козлов. - М. : Владос, 2003.
4. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. Ивлева М. : Terra спорт, 2001.
5. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая - М. : Физкультура и спорт, 1984.
6. Обучение акробатическим упражнениям / сост. В. Р. Бейлин, А. Ф. Зеленко, В. И. Кожевников - Челябинск : Уральская академия, 2006.
7. Сивакова, Д. А. Уроки художественной гимнастики / Д. А. Сивакова. - М. : Физкультура и спорт, 1968.
8. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. - М. : Искусство, 1964.

Нотная литература

1. Безуглая, Г. Концертмейстер балета. Музыкальное сопровождение урока классического танца / Г. Безуглая. - С-П., 2005
2. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г. Гусева. - М. : Владос, 2004.
3. Гусева, Г. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка / Г. Гусева. - М. : Владос, 2004.
4. Думенко, А. Нотный сборник для музыкального оформления народного экзерсиса / А. Думенко. - Тверь: МСЛХИ, 2005.
5. Музыкальная хрестоматия для уроков классического танца / сост. В. Малышева, К. Потапов, И. Климкович, И. Ероненко. - М. : Москва, 1967.
6. Музыкальное оформление урока классического танца / сост. Е. В. Поляк. - Челябинск : 2003.
7. Петров, В. Популярные классические произведения от Баха до Оффенбаха / В. Петров. - М. : Музыка, 2004.

8. Поплянова, Е. Шесть популярных новелл о любви для фортепиано / Е. Поплянова. - Челябинск : Автограф, 2001.
9. Ревская, Н. Классический танец. Музыка на уроке / Н. Ревская. - С-П.: 2005.
10. Хрестоматия для уроков классического танца / сост. И. Климкович. - М.: Музыка, 1986. - Вып. 1.
11. Хрестоматия народно-сценического танца для фортепиано / сост. Л. Ульянова, Л. Сальникова. - М.: Музыка, 1976. - Вып. 1.
12. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Вальсы. - С-П., 2005.
2. Хрестоматия по классическому танцу. Музыка на уроке. Марши, польки. - С-П., 2005.